

LOW CARB – LCHF

mit Leichtigkeit gesund durchs Leben



LCHF Grundschule

Wir möchten Ihnen helfen sich gesünder zu ernähren. Sie werden durch diese Kost wahrscheinlich auch mehrere Kilos Körperfett verlieren, zumindest wenn Sie übergewichtig sind. Vor allem aber werden Sie sich jünger und energiegeladener fühlen. Als Extrabonus dieser Ernährungsform wird sich Ihr Immunsystem verbessern. Wir laden Sie ein, sich gesund und schlank zu essen, mit guten Lebensmitteln. Fast Food und chemische Zusätze sind tabu. Jetzt erzählen wir Ihnen, was Sie bei dieser Ernährung essen können und wie es funktioniert.

1. Was ist LCHF?

Für die, die sich gerade erst mit der Thematik Ernährungsumstellung beschäftigen, ist es vielleicht unklar, was genau LCHF bedeutet. LCHF steht für „Low Carb Healthy Fat“, das bedeutet: Der Anteil der Kohlenhydrate in der Nahrung wird gesenkt, der Anteil der hochwertigen, gesunden Fette wird erhöht. Die Erhöhung der Fettzufuhr ist sehr wichtig, dadurch werden wir schneller satt und essen insgesamt weniger. Die Eiweißzufuhr bleibt unverändert.

Es gibt drei einfache Grundregeln.

Die schwedische Ärztin Dr. Annika Dahlqvist ist eine der bekanntesten Personen dieser Ernährungsform. In ihrem letzten Buch fasste sie diese drei Regeln zusammen:

Vermeiden Sie Kohlenhydrate in Form von Zucker und Stärke, soweit es Ihnen möglich ist. Stärke findet sich in Kartoffeln, Reis, Mais und Getreide. Kohlenhydrate erhöhen den Blutzucker und das Insulin im Körper, dadurch kommt es zu großen Blutzuckerschwankungen.

Anstatt viele Kohlenhydrate als Sattmacher zu essen, ist es gesünder mehr gutes Fett zu essen. Es macht uns satt und hält den Blutzuckerspiegel stabil. Es sollte immer natürliches Fett sein, kein künstlich hergestelltes Fett wie Margarine. Ebenso wenig sollten wir Fette mit hohem Gehalt an Omega-6-Fettsäuren essen, zum Beispiel Sonnenblumen- und Maiskeimöl, denn diese Fette schaden unserer Gesundheit.

Jeglicher Konsum künstlicher Zusätze, also alle Lebensmittel mit E-Nummern, sollte vermieden werden. Denn es handelt sich um Chemikalien, die für unsere Gesundheit schädlich sind.

2. Wie sieht LCHF in der Praxis aus?

Minimieren Sie die Kohlenhydrate, entweder sofort oder allmählich. Um Hunger zu vermeiden essen Sie mehr natürliche, gerne fette Lebensmittel. Vermeiden Sie komplett Kartoffeln, essen Sie stattdessen besser ein extra Stück Fleisch oder etwas mehr Butter. So leicht ist das.

Damit der Teller stets gut gefüllt ist, legen sie immer Gemüse, das über der Erde wächst, hinzu. Blumenkohl, Brokkoli und Weißkohl sind besonders zu empfehlen. Spinat, Spargel, Tomaten und Gurken sind ebenfalls gut. Mit Knollengemüse sollten Sie vorsichtig sein. Alles was unter der Erde wächst enthält viel Stärke.

Lassen Sie sich inspirieren.

Sie finden Rezepte auf unserer Homepage www.LCHF-Deutschland.de oder im

Low Carb – LCHF Magazin für Gesundheit und ketogene Ernährung sowie in den **LCHF Kochmagazinen**. Wer schwedisch spricht hat große Vorteile, da es in Schweden viele Kochbücher und Zeitschriften mit tollen Rezepten gibt.

Beim Start mit LCHF gibt es zwei Möglichkeiten. Entweder minimieren Sie die Kohlenhydrate sofort oder schrittweise. Wählen Sie den Weg der zu Ihnen passt. Bei der langsamen Variante können zum Beispiel zuerst die Kartoffeln weggelassen werden und stattdessen gibt es mehr Salat oder Brokkoli. Das ist doch ein einfacher Einstieg, oder?

Danach lassen Sie das Bier zum Essen weg und ersetzen Nudeln durch Blumenkohlmus (Blumenkohl mit Butter und Sahne gestampft). Und in der Woche danach lassen Sie den Reis weg. So haben Sie es nach einigen Wochen geschafft alle großen Kohlenhydratquellen auszuschließen. Das ist ein „schmerzfrier“ Start bei Ihrer Gesundheitsreise. Wir, das Redaktionsteam, denken, dass dieser Weg mit einer langsamen Anpassung für viele der geeignetere Weg ist, sich auf die neue Ernährungsform umzustellen. Für die, die den Sprung ins kalte Wasser wagen und sofort die Kohlenhydrate strikt minimieren, kann es bedeuten, sich zu Beginn etwas unwohl zu fühlen. Der Körper benötigt häufig eine Woche zum Umstellen. Dem Gehirn kann in den ersten Tagen die Glukose fehlen, doch dann kommt es gut mit dem neuen Brennstoff, den Ketonkörpern, klar.

Wählen Sie Ihren eigenen Weg.

Jeder sollte für sich entscheiden, welches der richtige Weg ist. Wir alle sind unterschiedlich, das gilt es zu berücksichtigen. Ratschläge sind gut, doch sich auf das eigene Gefühl zu verlassen, ist besser. Schließlich soll die neue Ernährung so sein, dass wir uns wohl fühlen und jeglichen Stress damit vermeiden. Manchmal liegt die Kunst auch darin, wieder zu lernen, auf den eigenen Körper zu hören. Das ist für uns eine neue Erfahrung. Es ist leider für viele Menschen normal, einen aufgeblähten Magen zu haben, unter Völlegefühl zu leiden. So gilt es wieder zu erlernen, was normal ist, nämlich uns nach den Mahlzeiten wohl zu fühlen.

In diesem Sinne: Wählen Sie Ihren Weg und gehen Sie los. Wenn Sie sich jetzt für LCHF entscheiden, dann beginnen Sie mit dieser Ernährung in den nächsten 72 Stunden. Dann ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass Sie den Weg weitergehen werden. Alles andere wird sich regeln.

3. Striktes oder liberales LCHF?

Beginnt man die LCHF-Ernährung radikal oder sanft, das ist immer wieder eine Frage. Doch so ganz generell lässt sich das nicht beantworten. Jeder sollte herausfinden, was am besten passt. Es hängt sehr viel davon ab, wie man gelebt hat und wie man leben möchte.

So sollte ein übergewichtiger Diabetiker immer ein striktes LCHF wählen. Da es sonst zu Folgekrankheiten kommen kann. Hingegen kann eine junge, sportliche Person mit nur wenig Übergewicht die liberale Variante wählen. Denn durch das Training werden die Kohlenhydrate sofort verwertet. Ein guter Tipp, die Kohlenhydrate nach dem Training zu essen und nicht vorher.

4. LCHF ist keine Diät

Sehr viele, die mit LCHF beginnen, möchten abnehmen. Sie sagen, dass Sie ein Resultat auf der Waage sehen möchten und haben eine bestimmte Kilogrammzahl im Kopf. Im Grunde aber ist es das Ziel, dass die Kleidung wieder besser passt. Und das sind zwei völlig verschiedene Paar Schuhe. Warum? Weil sich bei so gut wie allen die Figur verändert, auch wenn es kein Ergebnis auf der Waage gibt. Der geschwollene Magen verschwindet, die Taille kommt wieder zum Vorschein. Die zu eng gewordenen Hosen passen wieder. Das sind erfreuliche Ergebnisse, die durch den Blick auf die Waage nicht unbedingt bestätigt werden. Daher ist es für viele gut, die Waage in den Schrank zu stellen.

Aber ich möchte ein Resultat auf der Waage, sagen viele. Warum sind wir auf solche Zahlen fixiert, wenn sie häufig für schlechte Laune sorgen? Ist es nicht besser die Veränderung wahrzunehmen, indem die Hosen besser sitzen und man sich besser fühlt? Aber das ist ein Thema, was bis ins Unendliche diskutiert werden kann.

Interessant ist, was Sten Sture Skaldeman in seinem Buch „Fragen und Antworten zur Skaldeman Diät“ schreibt: „Was macht man, wenn man kein Resultat auf der Waage sieht? Mein Vorschlag ist, die Waage weg zu werfen. Denn sie zeigt sowieso nicht, wie viel Fett verbrennt oder ob man gesünder wird.

Wenn Sie einen gesunden Körper bekommen, mit dem Sie sich wohl fühlen und Sie eine tiefe Zufriedenheit deswegen spüren, so werden viele weitere positive Sachen passieren. Eine dieser positiven Veränderungen ist, dass Sie weniger Druck auf die Erde ausüben. Das, und nur das, ist das Einzige, was Sie mit Hilfe einer Waage messen können.“

5. Unterscheiden Sie zwischen Nahrung und Energie

Unser Körper benötigt Nahrung, um zu funktionieren. Zu den Makronährstoffen unserer Ernährung zählen Fett, Protein und Kohlenhydrate. Jedoch sind nur Fett und Protein essentiell, also lebensnotwendig für uns. Ohne Kohlenhydrate können wir gut leben. Zu den Mikronährstoffen zählen Vitamine und Mineralien. Diese benötigen wir, um unsere Stoffwechselfunktionen optimal aufrecht erhalten zu können.

Die meisten Menschen essen hauptsächlich „leere“ Kohlenhydrate, wie Zucker und Mehl, die fast keine Energie liefern. Zu allem Übel werden die Kohlenhydrate im Körper immer zu Glukose umgewandelt, also auch die aus Mehl. Mit LCHF essen wir uns zu unserem Wohlfühlgewicht und zu einer besseren Gesundheit.

Mit Diäten können wir durch Hungern abnehmen, mehr Gesundheit gewinnen wir damit jedoch nicht. Die Natur hat uns in der Regel einen perfekt funktionierenden Körper gegeben. Reduzieren wir einfach nur die Nahrungsaufnahme, zum Beispiel bei einer herkömmlichen Diät, funktioniert unser Körper schlechter. Wir möchten jedoch einen Körper, der optimal funktioniert. Der den Brennstoff, den er bekommt, sehr gut verwerten kann, uns dadurch Energie und eine gute Gesundheit gibt. Die DGE empfiehlt uns jedoch, dass wir die meiste Energie in Form von Kohlenhydraten zuführen sollen, also Zucker und Stärke. Folgen wir diesem Rat, werden wir in der Regel, früher oder später, krank und dick.

Bei einer Ernährung mit vielen leeren Kohlenhydraten nehmen wir große Mengen Nahrung zu uns, doch die Energieausbeute ist schwach. Erinnern Sie sich an diese heftige Müdigkeit nach Mahlzeiten mit vielen Kohlenhydraten? Das war ein Zeichen, dass Ihnen keine Energie zur Verfügung stand. Hingegen fühlen Sie sich jetzt, mit hochwertigen Fetten als Energieträger, richtig fit nach dem Essen, oder?

6. Sich für LCHF zu entscheiden bedeutet nicht zu hungern

Wir können uns nicht zu einem besseren Gewicht hungern. Das ist eine Sichtweise, die nur kurzzeitig funktioniert und sie macht uns nie gesünder. Hungern bedeutet immer ein Verlust an Muskeln und löst meistens einen Jo-Jo-Effekt aus. Das bedeutet, dass wir mindestens die Kilos, die wir verloren haben, wieder zunehmen und Muskelmasse verlieren. Dagegen wird das Körperfett stets größer.

Wir können nicht abnehmen, indem wir vermehrt Sport treiben. Vor allem nicht, wenn wir stark übergewichtig sind, aber wir können dadurch Probleme mit den Knochen, den Knien und dem Rücken bekommen. Soll es mit dem Sport klappen, benötigen wir mehr Zeit und Energie als den meisten von uns klar ist. Auch ist das Risiko sich zu verletzen groß. Außerdem wird nach sportlichen Aktivitäten meist mehr gegessen, da ja Energie verbraucht wurde und wir dadurch hungrig werden. Um abzunehmen müssten wir also den Hunger aushalten. Das bedeutet, auch durch Sport können wir nur durch Hungern

Gewicht verlieren. Wir sollten uns lieber nach den eigenen Möglichkeiten und in unserem eigenen Tempo bewegen, der Gesundheit wegen. Dafür sind wir geschaffen.

Wir sollen nicht mehr zu uns nehmen als uns gut tut, aber soviel, dass wir alle Nährstoffe bekommen, die wir benötigen. Am besten ist, wenn wir so natürliche Lebensmittel wie nur möglich in einer zu uns passenden Portionsgröße essen. Fühlen wir uns hungrig, essen wir soviel, bis wir nicht mehr hungrig sind. (Satt ist etwas anderes und bedeutet häufig, zu viel gegessen zu haben. Das Sättigungsgefühl setzt frühestens nach 20 Minuten ein.)

7. LCHF sorgt für eine natürliche Gewichtsregulierung

Haben Sie mal darüber nachgedacht, warum Säugetiere nicht dick werden? Auch wenn ihnen den ganzen Tag über Essen zur Verfügung steht, schnappen sie sich nur das, was sie benötigen. Dadurch setzen sie kein unnötiges Körperfett an. Sehen Sie sich schlanke Gazellen an.

Raubtiere, die von grasfressenden Tieren leben, werden nicht dick. Auch nicht, wenn die Beute in einem geringen Abstand an ihnen vorbeizieht. In einer Tierdokumentation haben Sie bestimmt schon mal einen satten Löwen gesehen, der das Treiben seiner „normalen“ Beute um sich herum nur beobachtet. Grasfressende Tiere und Löwen haben kein Interesse daran abzunehmen, sie essen einfach das, was sie benötigen. Deswegen haben sie keine Figurprobleme, auch wenn ihnen mehr als genug Futter zur Verfügung steht. Genau das ist der Grundgedanke bei LCHF: die Nahrung zu uns zu nehmen, für die wir geschaffen sind. Also natürliche Kost zu essen und keine industriell verarbeiteten Lebensmittel. Machen wir das, normalisiert sich unser Gewicht, ohne dass wir hungrig sind. Das nennt sich hormonell gesteuerte Gewichtsregulierung.

Diejenigen, die denken, dass wir durch Hungern unser Gewicht regulieren können, rechnen aus, wie viele Kalorien wir täglich verbrauchen. Dann versuchen wir unter der ermittelten Zahl zu bleiben. Das führt meistens zu Hunger. Schaffen wir es, dieses Hungergefühl zu ignorieren, so nehmen wir ab. Doch früher oder später sind wir es leid und wollen keinen Hunger mehr haben. Essen wir wie früher, steigt das Gewicht. Das nennt man den Jo-Jo-Effekt.

Der Punkt mit der natürlichen Ernährung.

LCHF ist eine Ernährungsform, die Ihren Blutzucker stabilisiert. Ebenso schützt sie uns vor der Zuckersucht. Es ist eine Ernährungsform, die uns langanhaltend satt macht. Somit benötigen wir in der Regel keine Zwischenmahlzeiten. Es ist eine gehaltvolle Ernährung, die dem Körper das gibt, was er benötigt, auch wenn wir kleine Portionen essen. Diese Ernährung schützt uns davor, dass wir zu viel essen.

Aber der größte Vorteil der LCHF-Ernährung ist, dass sie unsere Insulinproduktion verringert und es uns erleichtert unsere Fettreserven zu verbrauchen. Denn nur bei niedrigem Insulinniveau können unsere Fettreserven abgebaut werden.

Das ist der Grundgedanke hinter der hormonell gesteuerten Gewichtsregulierung. LCHF sorgt für eine natürliche Gewichtsregulierung.

8. Über Plateaus und Probleme

Zu allererst eine wichtige Aussage: Das, was wir bei der Gewichtsabnahme als Plateau empfinden, ist meistens kein wirkliches Plateau. Es handelt sich in der Regel nur um einige Wochen, in denen sich auf der Waage keine Veränderung zeigt. Die gesundheitlichen Verbesserungen bleiben jedoch davon unbeeinflusst. Meist nimmt sogar der Taillenumfang weiterhin ab. Wenn diese Beschreibung auf Sie zutrifft, dann handelt es sich auf gar keinen Fall um ein Plateau.

Wenn Sie über 50 Kilo Übergewicht haben, so werden Sie beim Abnehmen mindestens eine Plateauphase erleben. Meistens, wenn Sie die Hälfte abgenommen haben. Dann heißt es geduldig zu bleiben. Wollen Sie nur fünf bis zehn Kilo abnehmen, kann sich die

ganze Zeit der Abnahme wie ein Plateau gestalten, abgesehen von den ersten Kilos in der ersten oder zweiten Woche nach der Ernährungsumstellung. Die letzten Kilos sind immer die schwersten, da der Körper denkt, sie seien gut für die Gesundheit. Das betrifft häufig Frauen im gebärfähigen Alter, denn da ist es stets besser, wohlgenährt zu sein, um gesunde Kinder zu bekommen.

Wenn die Abnahme mehrere Monate zum Stillstand kommt, ohne dass Sie etwas in der Ernährung verändert haben, dann ist es wirklich ein Plateau. Bei einer großen Abnahme bis dahin ist eine Plateauphase völlig normal. Falls Sie jedoch nur unwesentlich abgenommen haben, kann es sein, dass Sie nicht richtig LCHF essen oder unrealistische Ziele haben. Dann sollten Sie ein paar Wochen Ihre Essgewohnheiten überprüfen. Tritt weiterhin keine Veränderungen ein, heißt es bewusst etwas zu verändern. Vielleicht müssen Sie etwas mehr oder weniger essen, Ihre Medikamente überprüfen oder Ihren Stress minimieren.

Gewichtskurve mit Höhen und Tiefen.

Dazu berichtet Sten Sture Skaldeman: Ich nahm in neun Monaten 44 Kilo und insgesamt 70 Kilo ab, was problemfrei klingt. Lese ich allerdings in meinen alten Aufzeichnungen, war ich oft frustriert. Vor allem, wenn ich mich in Plateauphasen befand.

Doch irgendwann ging die Abnahme weiter, ohne dass ich etwas veränderte. Manchmal benötigt der Körper Zeit, um sich den neuen Bedingungen anzupassen und zu wissen, alles ist gut so. Dafür können wir dankbar sein, denn es sichert unser Überleben. Meine Gewichtsabnahme war alles andere als geradlinig, sie zeigte viele Höhen und Tiefen auf. Mein Rat für alle, die eine Plateauphase haben: Hören Sie auf, sich zu wiegen und warten Sie in Ruhe ab. Essen Sie einfach Ihre gesunde Ernährung weiter und spüren Sie, wie gut es Ihnen damit geht. Früher oder später wird sich Ihr Gewicht damit normalisieren.



Margret Ache und Iris Jansen
LCHF Deutschland
www.lCHF-deutschland.de

Dezember 2014

Zusammenfassung aus den Low Carb – LCHF Magazin Ausgaben 1/2013 – 4/2014